

أختر الاجابة الصحيحة :

(١) المهارات الحياتية هى التصرفات ....التى نقوم بها لتسهيل حياتنا اليومية

(الايجابية _ السلبية)

(٢) من أمثلة المهارات الحياتية ....

(التعاون _ عدم احترام الغير _ الغش)

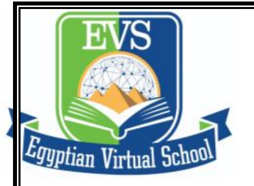
(٣) إدارة الذات هى ....

(اداة كتابة _ مهارة حياتية _ لعبة)

(٤) تتضمن ادارة الذات ....

(وضع أهداف والعمل على تحقيقها _ الرسم _ الكسل)





أختر الفريق الذي سيكون قادرا على الفوز في المسابقة :

الفريق الاول :



(١) يسمعون إلي بعضهم البعض
(٢) يشاركون الادوات
(٣) يعملون معا ويحترمون بعضهم

الفريق الثانى :



(١) يتحدثون بصوت عال ولا يستمعون لبعضهم



(٢) لا يتشاركون الادوات



(٣) كل فرد يعمل بمفرده



- **أي فريق سيفوز فى المسابقة ؟**

(الفريق الاول _ الفريق الثانى)



أختر الاجابة الصحيحة :

(١) .... هى مهارة حياتية تعنى أن نفكر بعقلانية .

(التواصل _ التفكير الناقد _ التعاون)

(٢) .... هو مهارة حياتية تعنى المشاركة والعمل الجماعى

(التواصل _ التفكير الناقد _ التعاون)

(٣) يمكننا التواصل عن طريق الوجه ، فماذا تصف تعبير هذا الطفل



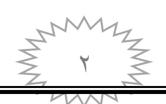
(يشعر بالحماسة _ الارتبارك _ الخوف)

(٤) من وحدات قياس الاطوال ....

(السنتيمتر _ الجرام _ اللتر)

(٥) الوحدة المناسبة لقياس طول قصاصة ورق هي ....

(المتر _ السنتيمتر _ الجرام)







ماذا تفعل فى المواقف التالية :

(١) يسخر صديقك من زميل اخر لكم في الفصل

- **تسكت وتنسحب**
- **تتشاجر معه**
- **تطلب المساعدة من شخص بالغ**

(٢) يفشى صديقك سرك لزملاءك الاخرين في الفصل .

- **تطلب منه ان يعتذر**
- **تبكى**
- **تطلب المساعدة من شخص بالغ**

(٣) ينشر صديقك شائعات عن زميل اخر لكم في الفصل

- **تبعد عنه و تعثر على اصدقاء اخرين**
- **تسكت وتنسحب**
- **تطلب من صديقك أن يعتذر لهذا الشخص**

(٤) رايت قشر موز على الطريق وانت ذاهب للمدرسة .



- **اكمل في طريقى واذهب للمدرسة**
- **ابعد الاذى عن الطريق**



(٥) رايت رجل عجوز لا يستطيع عبور الطريق



- اساعده على عبور الطريق
- انتظر شخص اخر يساعده
- اكمل في اتجاهى

اختر الاجابة الصحيحة :

(١) مشاهدة التليفزيون طوال اليوم من العادات..........
(الصحية _ غير الصحية)

(٢) الدخول فى مشاجرات مع اصدقائك من العادات ....
(الصحية _ غير الصحية)

(٣) التحدث بصوت عال من العادات..............
(الصحية _ غير الصحية)

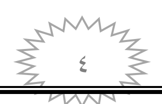
(٤) النوم مبكرا من العادات ....
(الصحية _ غير الصحية)

(٥) شرب الحليب من العادات...............
(الصحية _ غير الصحية)

(٦) شرب المياه الغازية من العادات ....
(الصحية _ غير الصحية)

(٧) غسيل الاسنان من العادات ....
(الصحية _ غير الصحية)







موقع مذكرات جاهزة للطباعة

(٨) تناول الخضروات والفاكهة من العادات ....
(الصحية _ غير الصحية)

(٩) شرب المياه على مدار اليوم من العادات ....
(الصحية _ غير الصحية)

(١٠) غسيل الايدى من العادات ....
(الصحية _ غير الصحية)

ضع علامة صح أو خطا

---

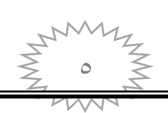
(١) الرسم التخطيطى هو نوع من الصور به ملصقات (✓)

(٢) الرياضة تساعدنا فى الحصول على جسم نشيط (✓)

(٣) تناول الحلوى مفيد لأجسامنا (✗)

(٤) الحصول على قسط كافى من النوم يساعدنا على التفكير بشكل أفضل (✓)

(٥) القلب والانف والمعدة من الاعضاء المرئية بالجسم (✗)







ضع علامة صح أو خطا



(٦) الجلد عضو مرئى (✓)

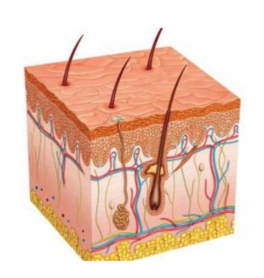
(٧) الاوعية الدموية من الاعضاء المرئية (✗)

(٨) العين والقدم من الاعضاء المرئية (✓)

(٩) المعدة والعظام من الاعضاء الغير مرئية (✓)



اختر الاجابة الصحيحة :



(١) الجلد .... فى جسم الانسان
(**أكبر** _ اصغر)

(٢) يحفظ الجسم ....داخل اجسامنا .
(السوائل _ الجراثيم _ **درجة الحرارة**)

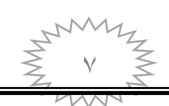
(٣) يحمينا الجلد من .... الضارة .
(السوائل _ واقى الشمس _ **أشعة الشمس**)

(٤) يجعل الجلد درجة حرارة جسمك ....
(**ثابتة** _ متغيرة _ متوسطة)

(٥) استعمال .... يحمى جلدنا من اشعة الشمس الضارة
(السوائل _ **واقى الشمس** _ الماء)

(٦) يحمينا الجلد من ....
(**الجراثيم** _ الماء _ السوائل)









أكمل :

.........العظام و ....العضلات يعملان معا دائما ومهمتهما هى

مساعدتك على الحركة والقيام بالانشطة التى تحبها .

اختر الاجابة الصحيحة :

(١) .... أكون الهيكل العظمى .

(العظام _ العضلات)

يحمى القفص الصدرى .... و ....

(القلب والرئتين _ الجمجمة _ العمود الفقرى)

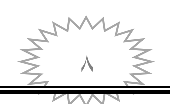
ضع علامة صح أو خطا

(١) تعمل العظام و العضلات معا (✓)

(٢) القفص الصدري يحمى المخ والرئة (✗)

(٣) الجمجمة تحمى أعضاء الجسم الصلبة . (✗)

(٤) عندما تتحرك العضلات يتحرك الهيكل العظمى ايضا (✓)

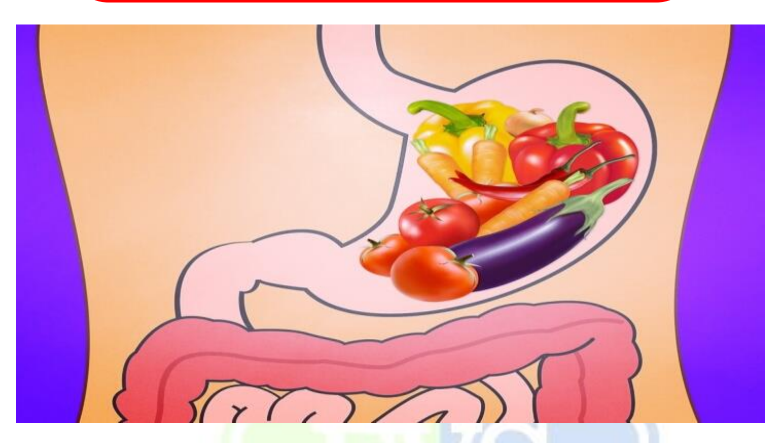






موقع مذكرات جاهزة للطباعة

الهضم



اختر الاجابة الصحيحة :

(١) السائل الموجود بالفم يسمى ....

(اللعاب _ حمض المعدة _ المضغ)

(٢) المعدة عضو .... كبير

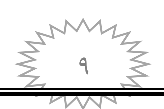
(بالونى _ عضلي _ عناصر غذائية)

(٣) يوجد بالمعدة .... الذى يمتزج مع الطعام ليفتته .

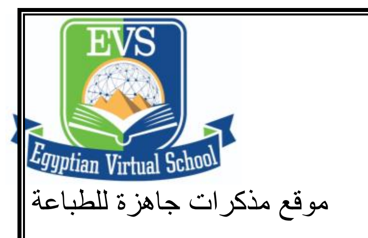
(اللعاب _ المضغ _ حمض المعدة)

(٤) عندما .... الطعام تقوم العضلات بدفعه الى المعدة

(نبلع _ المضغ _ عناصر غذائية)







رتب خطوات عملية الهضم :

بلع الطعام وانتقاله الى المعدة

٣

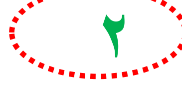
تحرك العضلات حمض المعدة بقوة لفتيت الطعام

٤

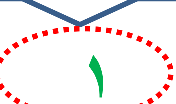
ينقل الدم العناصر الغذائية الى اعضاء الجسم للحصول على الطاقة

٥

مضغ الطعام بالفم



يعطى الجسم اشارات عندما يحتاج الى الطعام





(١) يوجد القلب خلف ....

(ضلوع القفص الصدري _ عند المعدة _ الجمجمة)

(٢) القلب في حجم ....

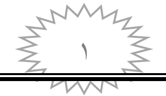
(الكرة _ قبضة اليد _ الرئتين)

(٣) يتكون القلب من ....

(ثلاثة اجزاء _ جانبين)

(٤) .... القلب تلقائيا لكى ينبض

(ينقبض _ ينبسط _ ينقبض وينبسط)







(٥) عندما ينبسط القلب فإنه يمتلي بـ ....

(الهواء - الدم)

(٦) عندما .... القلب يدفع الدم الى الأوعية الدموية الموجودة في جميع اجزاء الجسم

(ينقبض _ ينبسط)

(٧) يوجد القلب بين ....

(الرئتان _ الجمجمة _ الجلد)

(٨) هل تعتقد ان معدل نبضات القلب يظل ثابتا عند القيام بجميع انشطتنا الحياتية ؟

(نعم _ لا)

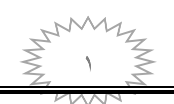
(٩) كلما تمرنا اكثر .... معدل نبضات القلب

(زاد _ قل _ يظل ثابتا)

(١٠) الضحك مفيد جدا للقلب

(صح _ خطا)

(١١) .... هو الطعام الذى يتناوله الشخص بانتظام





(النظام الغذائي _ الطاقة _ العناصر الغذائية)

(١٢) يحتاج الجسم الى الطعام للحصول على

(الطاقة _ الراحة)

(١٣) نستطيع أن نجد .... في اللحوم والدواجن والاسماك والبقوليات .

(البروتينات _ الدهون _ الكربوهيدرات)

(١٤) نستطيع ان نجد .... في اللبن والزبادي والزبدة والزيت

(البروتينات _ الدهون _ الكربوهيدرات)

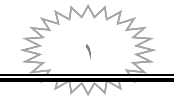
(١٥) نستطيع ان نجد .... في الخبز والحبوب والارز والمكرونة

(البروتينات _ الدهون _ الكربوهيدرات)

(١٦) الجزر مفيد جدا لـ ....

(للنظر _ للأسنان)

(١٧) نحتاج .... بكميات قليلة لنمو صحى





(الفيتامينات _ المعادن)

(١٨) شرب .... مفيد جدا للعظام والاسنان

(الحليب _ الماء _ العصير)

(١٩) يحتوى الجزر على .... وهو مفيد جدا للنظر .

(الكالسيوم _ فيتامين أ _ حديد)

(٢٠) يحتوى الحليب على .... وهو مفيد جدا للعظام والاسنان .

(الكالسيوم _ فيتامين أ)

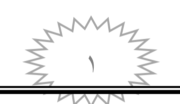
ضع علامة صح أو خطأ :

(١) تناول الكثير من السكريات يسبب تلوث الاسنان (✓)

(٢) تناول الكثير من السكريات يزيد الوزن بشكل غير صحى (✓)

(٣) تناول كميات كبيرة من السكريات يجعلنا نشعر بالسعادة (✗)

(٤) يجب علينا التوقف عن تناول كميات كبيرة من السكريات (✗)







الماء





(١) المكون الرئيسي لجسم الانسان هو ....

(الماء _ الهواء _ الطعام)

(٢) نفقد الماء عن طريق

(شرب الطعام _ العرق _ تناول الطعام)

(٣) اذا اصبنا بالجفاف سوف نشعر بـ ....

(الصحة _ السعادة _ الدوخة)

(٤) يساعدنا الماء على التخلص من .... والفضلات الضارة

(السموم _ الطعام _ الفيتامينات)

(٥) نحتاج لشرب .... أكواب من الماء يوميا .

(٢ _ ٤ _ ٨)



(٦) الماء يحافظ علي درجة حرارة أجسامنا ....

(مرتفعة _ منخفضة _ في الوضع الصحيح)

(٧) في الماضي : كان يستخدمون .... لحفظ الطعام

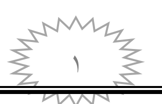
(الثلاجة _ وعاء الزير)

(٨) في الوقت الحاضر نستخدم ....لحفظ الطعام .

(الثلاجة _ وعاء الزير)

(٩) نستخدم .... لكى تعمل الثلاجة

(البلاستيك _ الكهرباء _ الخشب)







البيئات الطبيعية

(١) الطقس في البيئة القطبية ....

(بارد _ حار _ دافى)

(٢) من الحيوانات التى تعيش فى البيئة القطبية ....

(الببغاء _ الزرافة _ الدب القطبي)

(٣) الطقس في الغابات الاستوائية ....

(بارد _ حار _ متوسط)

(٤) من الحيوانات التي تعيش في الغابات الاستوائية ....

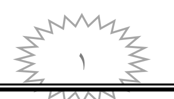
(الثعابين الكبيرة _ البطريق _ السلاحف)

(٥) من الحيوانات التي تعيش في المراعي الطبيعية ....

(الحيتان _ الضفادع _ الزرافة)

(٦) من الحيوانات التي تعيش في الأراضي الرطبة ....

(الضفادع _ الاسود _ الثعلب القطبي)







اكتب الاتجاهات للبوصلة

شمال

جنوب شرقي

شمال شرقي

N

غرب

W

E

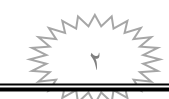
شرق

S

جنوب غربي

جنوب شرقي

جنوب







اختر الاجابة الصحيحة :

(١) تتنفس سمكة القرش عن طريق................

(الخياشيم _ الرئة)

(٢) يتنفس الجمل عن طريق ....

(الخياشيم _ الرئة)

(٣) يعيش الجمل في البيئة ....

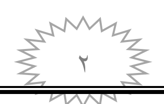
(الصحراوية _ المحيطية)

(٤) الطقس في الصحراء ....

(حار وجاف _ بارد وعاصف)

(٥) يعيش الاخطبوط فى البيئة

(المحيطية _ المراعي الطبيعية)







ضع علامة صح أو خطا :

(١) الانسان احد اسباب حدوث الحرائق (✓)

(٢) للتلوث اثار مفيدة (✗)

(٣) يمكن أن تنمو وتعيش النباتات عند حدوث جفاف (✗)

(٤) يتسبب البرق في حدوث حرائق (✓)

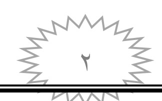
(٥) يحدث فيضان بسبب قلة سقوط الامطار (✗)

(٦) تجبر الكوارث الطبيعية الحيوانات الى هجرة بيئتها الطبيعية (✓)

(٧) ترك الصنبور مفتوحا عند غسل الأسنان من العادات الصحيحة (✗)

(٨) يجب اصلاح تسريبات مواسير المياه (✓)

(٩) الانهار من المياه المالحة (✗)







أختر الاجابة الصحيحة :

(١) عملية .... تتسبب فى أن يكون الطقس ممطرا ؟

(التبخر _ التكثيف _ الهطول)

(٢) عملية تحدث عندما تقوم أشعة الشمس بتسخين الماء فيتحول الى بخار

(التبخر _ التكثيف _ الهطول)

(٣) .... اداة تستخدم لقياس سرعة الرياح

(الأنيوميتر _ الترمومتر)

(٤) ....اداه تستخدم لقياس درجة الحرارة

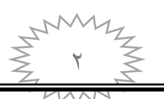
(الانيوميتر _ الترمومتر)

(٥) ....وصف حالة الجو فى فترة زمنية قصيرة

(الطقس _ المناخ)

(٦) ....وصف حالة طقس فى فترة زمنية طويلة

(الطقس _ المناخ)







(٧) تقع المنطقة الاستوائية .... خط الاستواء

(بالقرب من _ بعيدا عن)

(٨) يتساقط الثلج باستمرار في المنطقة ....

(الاستوائية _ القطبية _ المعتدلة)

(٩) المناخ حار جدا في المنطقة ....

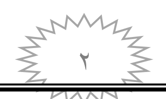
(الاستوائية _ المعتدلة _ القطبية)

(١٠)المناخ في المنطقة .... معتدل دافئ

(القطبية _ المعتدلة _ الاستوائية)

(١١)كلما كانت المنطقة قريبة من مسطح مائي ....ظاهرة هطول الامطار

(زادت _ قلت)









(١٢) يحدث .... نتيجة هطول الامطار بغزارة فى فترة زمنية قصيرة .

(الفيضان _ الجفاف)

(١٣)هل الفيضان يتسبب فى موت النباتات والحيوانات ؟

(نعم _ لا)

(١٤)يتسبب الفيضان فى ....الانهار

(تلوث _ نظافة)

(١٥)يحدث .... نتيجة توقف الامطار لفترة زمنية طويلة

(فيضان _ جفاف)

(١٦) هل الفيضان والجفاف متشابهان ؟

(نعم _ لا)



ضع علامة صح أو خطا

(١) يتسبب الفيضانات فى انقطاع الكهرباء (✓)

(٢) يتسبب الفيضان فى مغادرة الحيوانات بيئتها الطبيعية (✓)

(٣) يسبب الجفاف سهولة الحصول على مياه شرب (✗)

(٤) القاء القمامة فى الشارع من صفات المواطن الصالح (✗)

(٥) مساعدة كبار السن من صفات المواطن الصالح (✓)

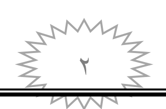
(٦) احترام الاخرين من صفات المواطن الصالح (✓)

(٧) من صفات المواطن الصالح أن يكون مخلص لوطنه (✓)

(٨) من صفات القائد العظيم ان يكون كسول واناني (✗)

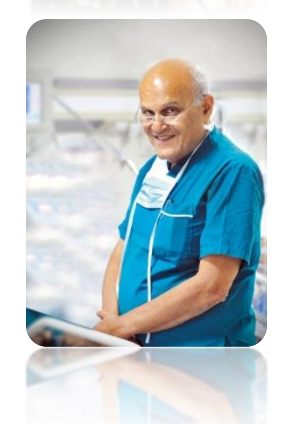
(٩) من صفات القائد العظيم ان يكون شجاع ومتعاون (✓)

(١٠) اطفاء الحرائق من مسئوليات رجل الشرطة (✗)









(أم كلثوم _ كليوباترا _ سميرة سعيد)

(نجيب محفوظ _ مجدى يعقوب)

.... تمنع الفيضانات الشديدة
(السدود _ أكياس الرمل _ القنوات)

نستخدم .... لحجز مياه الفيضان من الدخول الى المنازل
(السدود _ أكياس الرمل _ القنوات)

من عيوب أكياس الرمل أن عمرها الافتراضي ....
(قصير _ طويل)

التكنولوجيا المستخدمة فى مصر لمنع مياه الفيضان
(السدود _ القنوات _ اكياس الرمل)

